

**PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS DIMEDIASI KEBERSYUKURAN**

**TESIS**

**Untuk memenuhi Sebagai Persyaratan**

**Memperoleh Derajat Sarjana S-2**

**Magister Psikologi**



**Disusun Oleh:**

**ARDIANSYAH**

**NIM: 201710440211023**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCA SARJANA**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**JULI 2019**

**PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS DIMEDIASI KEBERSYUKURAN**

**ARDIANSYAH**  
**201710440211023**

Telah disetujui

Pada hari / tanggal, sabtu / 27 Juli 2019

Pembimbing Utama



**Dr. Tulus Winarsunu, M.Si**

Pembimbing Pendamping



**M. Salis Yuniardi, S.Psi, M.Psi, PhD**

Direktur  
Program Pascasarjana



**Akhzan Ishtiqon, Ph.D**

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi



**Dr. Iswinarti, M.Si**

# TESIS

**ARDIANSYAH**  
**201710440211023**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada hari / tanggal, Sabtu / 27 Juli 2019

Dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

Memperoleh gelar Magister di Program Pascasarjana

Universitas Muhammadiyah Malang

## **Susunan Dewan Penguji**

**Ketua / Penguji : Dr. Tulus Winarsunu, M.Si**

**Sekretaris / Penguji : M. Salis Yuniardi, S.Psi, M.Psi, PhD**

**Penguji : Dr. Djudiah, M.Si**

**Penguji : Dr. Siti Suminsrti, M.Si**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : **ARDIANSYAH**  
NIM : **201710440211023**  
Program Studi : **Magister Psikologi Sains (S2)**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Tesis dengan judul: **PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DIMEDIASI KEBERSYUKURAN** Adalah karya saya dan dalam naskah tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka
2. Apabila ternyata dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur –unsur **PLAGIASI**, saya bersedia tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 27 Juli 2019

Yang menyatakan  
  
**ARDIANSYAH**



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “*Pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis dimediasi kebersyukuran*” sebagai salah satu syarat kelulusan dan memperoleh gelar Magister Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Selama proses penyusunan tesis, dari awal hingga terselesaikannya penyusunan, penulis banyak sekali mendapatkan bimbingan, petunjuk, motivasi, serta bantuan yang sangat membantu dan bermanfaat bagi penulis dari segala pihak. Oleh karna itu, pada kesempatan kali ini, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Fauzan, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Akhsanul In'am, Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Dr. Iswinarti, M.Si selaku Kepala Program Studi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Bapak Dr Tulus Winarsunu, M.Si, dan bapak M. Salis Yuniardi, S.Psi, M.Psi, PhD selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak sekali meluangkan waktu, pikiran, motivasi, dan dukungan dalam memberikan bimbingan serta arahan yang sangat berguna dan bermanfaat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Segenap dosen Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman sebagai pengetahuan baru kepada penulis.
6. Kedua orang tua, bapak dan ibu serta anak dan istri tercinta yang senantiasa mendo'akan penulis serta tidak lelah untuk memberikan bimbingan, motivasi, serta dukungan sehingga penulis dapat melalui setiap tahap pada proses pencapaian kehidupan hingga saat ini.
7. Teman-teman tersayang: Fuad Ardiansyah, Nisa Kurniati, Fitri Atikasari, Firhani Rasni L, Nuligar Hatiningsih, Imam Abdillah Lukman, Juandra Prisma Mahendra, Erfan Afandi yang telah memberikan semangat dan cinta serta senantiasa mau menjadi teman seperjuangan untuk berjuang bersama dalam meraih gelar M.Si.

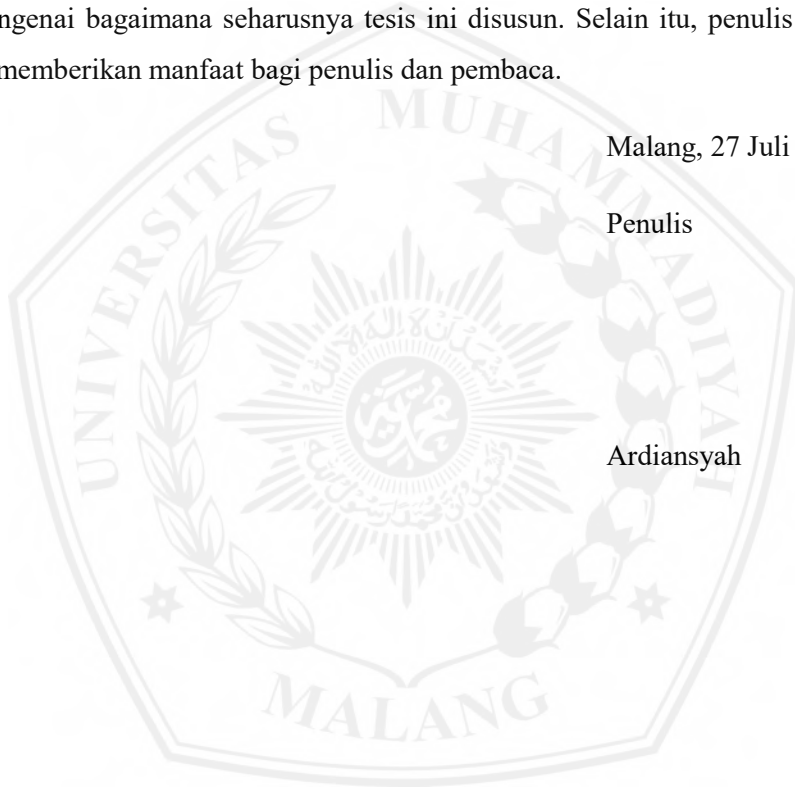
8. Segenap keluarga besar kelas A 2017 yang mana memberikan dukungan-dukungannya dalam penyelesaian tesis ini. Serta yang senantiasa bersama penulis melewati segala proses pembelajaran untuk memperoleh gelar M.Si.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

Disini penyusun menyadari bahwa tidak ada karya manusia yang sempurna selain karya Allah SWT. Oleh karna itu penulis mempersilahkan para pembaca untuk mengkritik ataupun memberi saran terhadap isi dari karya ini guna memberi evaluasi dan pemahaman lebih kepada penyusun mengenai bagaimana seharusnya tesis ini disusun. Selain itu, penulis berharap bawa teis ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 27 Juli 2019

Penulis

Ardiansyah



## DAFTAR ISI

<b>COVER</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>LATAR BELAKANG</b> .....	1
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	5
<i>Nilai-nilai kesejahteraan psikologis dalam perspektif Islam</i> .....	5
Kesejahteraan psikologis.....	6
Religiusitas .....	9
kebersyukuran .....	10
religiusitas kesejahteraan psikologis dimediasi kebersyukuran .....	12
Kerangka berfikir .....	13
<b>METODE PENELITIAN</b>	
Rancangan Penelitian .....	14
Subjek penelitian.....	14
Variabel dan instrumen .....	14
Prosedur penelitian.....	15
Analisa data.....	15
<b>UJI ASUMSI KLASIK</b> .....	15
<b>HASIL</b>	
Deskripsi variabel penelitian.....	16
Uji Hipotesis.....	17
<b>PEMBAHASAN</b> .....	18
<b>KESIMPULAN DAN IMPLIKASI</b> .....	20
Daftar Pustaka .....	22
Lampiran .....	28

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nilai mean, standar deviasi, korelasi antar variabel (N=500) .....	16
Tabel 3. Hasil uji hipotesis MRA.....	17
Tabel 4. Skala religiusitas .....	29
Tabel 5. Kesejahteraan psikologis.....	30
Tabel 6. Kebersyukuran .....	30





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka konsep .....	13
Gambar 2. Model teoritis uji hipotesis hubungan antar variabel.....	13
Gambar 3. Hasil hubungan tidak langsung antar ketiga variabel.....	14



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1. Tabel Sebaran Skala Penelitian.....</b>	<b>33</b>
<b>Lampiran 2. Skala Penelitian.....</b>	<b>34</b>
<b>Lampiran 3. Analisa Data .....</b>	<b>35</b>
Lampiran 3.1 religiusitas.....	37
Lampiran 3.2 Reliabilitas kesejahteraan psikologis .....	38
Lampiran 3.3 kebersyukuran.....	38
Lampiran 3.4 Uji Normalitas .....	39
Lampiran 3.5 Uji Multikolinearitas.....	39
Lampiran 3.6 Hubungan Antar Variabel.....	40
Lampiran 3.7 Mediator Regression Analysis .....	42
Lampiran 3.8 Analisis Hayes .....	43

# **PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DIMEDIASI KEBERSYUKURAN**

Ardiansyah  
Magister Psikologi  
Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang  
dianardiansyaho56@gmail.com

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mediasi kebersyukuran pada hubungan religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah 500 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) dengan *Teknik Accidental Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah, *Ryff Scales of Psychological Well-Being*, *Religiosity Scale*, (*GQ-6 scale*). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Mediated Multi Regression*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara religiusitas dengan kesejahteraan, sebesar ( $\beta = -0.007$ ;  $p = 0.089$ ), terdapat hubungan antara religiusitas dengan kebersyukuran ( $\beta = 0.050$ ;  $p = 0.000$ ), dan terdapat hubungan signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ( $\beta = 0.025$ ;  $p = 0.000$ ), kebersyukuran tidak dapat berperan sebagai mediasi dalam hubungan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis.

**Kata kunci; Religiusitas, Kesejahteraan Psikologis, Kebersyukuran.**

**PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
DIMEDIASI KEBERSYUKURAN**

Ardiansyah  
Magister of Psychology  
Graduate Program University of Muhammadiyah Malang  
dianardiansyaho56@gmail.com

***Abstact***

This study aims to determine the effect of gratitude mediation on the relationship between religiosity and psychological well-being in students. The subjects in this study were 500 students of the University of Muhammadiyah Malang (UMM) with Accidental Sampling Techniques. The research instruments used were, Ryff Scales of Psychological Well-Being, Religiosity Scale (GQ-6) scale. This study uses a quantitative approach. The data analysis technique used is Mediated Multi Regression. The results showed that there was no significant relationship between religiosity and well-being, amounting to ( $\beta = -0.007$ ;  $p = 0.089$ ), there was a relationship between religiosity and gratitude ( $\beta = 0.050$ ;  $p = 0.000$ ), and there was a significant relationship between gratitude and well-being psychological ( $\beta = 0.025$ ;  $p = 0.000$ ), gratitude cannot act as mediation in the relationship of religiosity with psychological well-being

Keywords; Religiusitas, Psychological Well-Being, Gratitude

## LATAR BELAKANG

Ryff dan Keyes (1995) Mengkombinasikan beberapa prinsip dalam mendefinisikan kesehatan mental. Secara spesifik, kombinasi emosional (*emotional well-being*), sosial (*social well-being*) dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang menimbulkan fungsi optimal pada individu. Kesejahteraan emosional disebut juga kesejahteraan subjektif yang merujuk pada adanya perasaan positif dan kepuasan dalam hidup. Sehingga, minim perasaan negatif. Ryff dan Keyes (1995) membagi dua kesejahteraan psikologis; kesejahteraan sosial dan kesejahteraan psikologis, kesejahteraan Sosial memiliki beberapa aspek penerimaan, aktualisasi, kontribusi, koherensi, dan integrasi dengan orang lain, sementara kesejahteraan psikologis merujuk pada adanya respons positif terhadap dimensi-dimensi sedangkan kesejahteraan psikologis ditandai dengan adanya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Kesejahteraan psikologis dapat dikatakan sama dengan kebahagiaan, seperti kesehatan mental dan kepuasan hidup seorang individu (Nezlek, Krejtz, Rusanowska, & Holas 2018). Kesejahteraan psikologis juga dapat diartikan sebagai kondisi penilaian individu terhadap diri sendiri dimana individu tersebut untuk menerima diri apa adanya, mampu membentuk hubungan interpersonal dengan orang lain dengan cara merealisasikan potensi dirinya sehingga individu tersebut mampu meraih kebahagiaan (Shourie, 2016).

Menurut Knight dan Haslam (2010) Kesejahteraan psikologis dapat menyebabkan seseorang menjadi produktif dalam pekerjaannya. Penelitian lain juga mengatakan bahwa Kesejahteraan psikologis mampu meningkatkan kinerja artinya individu yang merasakan sejahtera secara materi maupun sejahtera secara psikologis mampu berkerja dengan lebih baik sehingga dapat berprestasi (Reb 2014). Selain dari pada itu kinerja individu yang memiliki tingkat Kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mampu mempengaruhi kepuasan kerja. Soto (2015) menyatakan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi cenderung menjadi

lebih teliti, emosional yang stabil dan memiliki sifat menyenangkan. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis cenderung terlibat dengan interaksi sosial baik dimasyarakat maupun dalam organisasi sehingga terciptanya kepuasan kerja. Kesejahteraan psikologis juga berpengaruh secara signifikan dengan depresi yaitu suatu kondisi yang berdampak negatif terhadap pikiran (Ruini et al., 2003).

Menurut (Xu, Joyce, & David, 2017) Kesejahteraan psikologis berpengaruh dengan keberhasilan sosial dan pengendalian diri. Artinya mahasiswa yang sejahtera secara psikologis memiliki pengendalian diri yang baik dan dapat beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Mahasiswa yang sejahtera secara psikologis ditandai dengan adanya tujuan hidup hal ini sesuai dengan penemuan (Kaplan & Maehr, 1999) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis berpengaruh terhadap tujuan hidup pada mahasiswa.

Individu yang sejahtera secara psikologis dapat disebabkan oleh bermacam-macam faktor yaitu; Chung et al (2014) menyatakan bahwa yang dapat menyebabkan seseorang menjadi sejahtera secara psikologis diantaranya; gaji, *reward* atau penghargaan yang didapatkan kesehatan fisik, dan dukungan organisasi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Parker et al (2015) menyatakan hubungan sosial dan harapan kelompok juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Sedangkan Soto (2015) menyatakan bahwa *Self-compensation* atau pemberian pemahaman terhadap diri sendiri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada diri individu. Selain itu faktor yang dapat menyebabkan individu menjadi sejahtera secara psikologis adalah kebermaknaan hidup (García-Alandete, Rosa Martínez, Sellés Nohales dan Soucase Lozano 2018). Selanjutnya pengembangan karir juga berperan penting terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu (Rahim & Siti-Rohaida 2015). Menurut hasil penelitian sebelumnya kesejahteraan psikologis juga dapat berpengaruh dengan religiusitas individu (Ivtzan, Chan, Gardner, & Prashar, 2013)

Kesejahteraan psikologis juga dapat dipengaruhi oleh religiusitas. (Holder, Coleman, Krupa & Krupa 2016) mengatakan religiusitas dapat berpengaruh dengan kesejahteraan psikologis individu artinya, seorang yang lebih religius

cenderung lebih mudah merasakan sejahtera secara psikologis dibandingkan dengan yang kurang religius. Hal ini sesuai dengan penelitian Sharma dan Singh (2018) yang menyatakan bahwa religiusitas dapat memprediksi kesejahteraan psikologis, artinya dalam penelitian sebelumnya ditemukan bahwa semakin religius individu maka individu tersebut cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis. Penelitian lain juga menemukan hal serupa yang menemukan religiusitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, artinya religiusitas menjadi faktor yang penting terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu Ivztan et al (2013). Dengan demikian faktor religiusitas menjadi penting terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu, sehingga dapat disimpulkan bahwa religiusitas dapat meningkatkan kesejahteraan.

Selain itu faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa antara lain; keterlibatan mereka dalam kegiatan, seperti kegiatan ekstrakurikuler (kegiatan di fakultas atau Universitas), kegiatan profit, maupun kegiatan lainnya seperti kegiatan akademik yang di ikuti diluar fakultas dan Universitas, dan kegiatan diwaktu luang (Suhail & Chaudhry, 2004). Selain itu penelitian Chung et al (2014) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Selain itu kesejahteraan psikologis juga dapat dipengaruhi oleh kebersyukuran. Kebersyukuran adalah suatu respon perasaan terhadap suatu pemberian sebagai bentuk apresiasi yang dirasakan individu setelah menerima kebaikan dari orang lain (McCullough Tsang & Emmons 2004). Penelitian terdahulu menemukan bahwa kebersyukuran mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis artinya semakin individu bersyukur maka semakin dapat merasakan sejahtera secara psikologis (Rash, Matsuba & Prkachin 2011). Peneliti sebelumnya juga menemukan hal yang sama terkait dengan kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis dan dapat disimpulkan bahwa bersyukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Ruini & Vescovelli, 2013).

Individu yang memiliki kebersyukuran yang tinggi cenderung bersifat optimis, dan memiliki harga diri yang tinggi (Robustelli & Whisman 2018). Kebersyukuran dapat mempengaruhi kepuasan (*satisfaction*) artinya seorang yang mudah merasa

bersyukur lebih mudah merasa terpuaskan dengan apa yang didapatkan dan lebih sejahtera secara psikologis (Hoy 2011). Selain dari itu individu yang selalu merasa bersyukur terhadap apa yang dimilikinya cenderung lebih setia dan berkomitmen pada dirinya sendiri maupun orang lain (Ting & Yeh 2014).

Robustelli dan Whisman (2018) individu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung bersifat optimis, dan memiliki harga diri yang tinggi. Hoy (2011) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kebersyukuran dapat mempengaruhi kepuasan hidup (*satisfaction*), selain itu individu yang bersyukur dapat meningkatkan kesetiaan. Individu yang memiliki rasa syukur cenderung memiliki harga diri tinggi Lin (2015). Penemuan lain juga mengatakan bahwa kebersyukuran juga berpengaruh dengan kesejahteraan social (Wang & Tudge 2015). Kebersyukuran juga dapat mempengaruhi komitmen afektif dimana jika semakin bersyukur maka semakin afektif dalam berkomitmen Salleh (2016). Kebersyukuran juga erat kaitanya dengan religiusitas.

Kraus, Desmond dan Palmer (2015) menyatakan bahwa individu yang religius cenderung lebih mudah untuk merasa bersyukur artinya secara positif religiusitas dapat memprediksi kebersyukuran. Thomsen, Leth dan Giacalone (2009) mengatakan bahwa religiusitas berhubungan dengan kebersyukuran dengan demikian dapat dikatakan bahwa religiusitas dan kebersyukuran saling terkait satu sama lain. Whitley (2009) menemukan bahwa religiusitas mampu berpengaruh terhadap sikap individu yang dapat dikatakan bahwa religiusitas dapat membentuk karakter atau sikap dari seseorang. Penemuan ini sependapat dengan penelitian (Vitell, Paolillo & Singh 2005) bahwa agama adalah penentu dari keyakinan dan etika. Penemuan lain berpendapat bahwa individu yang memiliki religiusitas yang tinggi lebih merasa bahagia secara mental maupun kesehatan (Abdel-Khalek, 2006).

Religiusitas memprediksi kekejahteraan psikologis dimediasi oleh kebersyukuran, Jadi penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis dimediasi oleh kebersyukuran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi tenaga pengajar dan mahasiswa khususnya pada kesejahteraan psikologis. Penelitian ini



diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya terkait dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Nilai-Nilai Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam**

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan seseorang yang ditandai dengan perasaan positif dan merasa bahagia yang mempunyai rasa kepuasan hidup dalam dirinya yang ditandai dengan tanpa adanya gejala-gejala depresi atau hal negatif lainnya. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri dan tujuan hidup.

Dalam Al-Qur'an pembahasan tentang kesejahteraan psikologis disebutkan dalam ayat sebagai berikut:

Yaitu: orang-orang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.

Dari ayat diatas kesejahteraan psikologis dapat diartikan dengan hati yang tentram, yang mana manusia Akan merasakan ketentraman hati hanya dengan mengingat tuhanya yaitu Allah. Dapat diambil kesimpulan dari ayat diatas bahwasanya segala sesuatu ketika dihadapi dengan Nama Allah maka segala sesuatunya Akan lebih mudah. Sebagaimana definisi kesejahteraan psikologis dapat direfleksikan dengan perasaan bahagia dan rasa bahagia dalam alquran juga digambarkan dengan ketenangan hati atau ketentraman.

Rasa bahagia adalah kebebasan hati dari segala macam bentuk hal yang negatif seperti perasaan khawatir, cemas dan sebagainya, hal tersebut juga dijelaskan dalam Al-Qur'an yaitu:

Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati".

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa manusia Akan terbebas dari rasa khawatir ketika mereka mengikuti semua perintah Allah dan begitu pula sebaliknya ketika manusia tidak mengikuti segala petunjuk Allah maka kekhawatiran dan keresahan hati yang dirasakan.

### **Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana seseorang mampu menilai dirinya sendiri dengan melibatkan reaksi emosional secara positif sehingga menimbulkan kepuasan hidup, yang dalam bahasa psikologinya disebut kesejahteraan psikologis Chung et al (2014). Kesejahteraan psikologis dapat dibedakan menjadi dua yaitu, *hedonic* dan *eudaimic*, sedangkan *hedonic* adalah sikap dimana individu cenderung lebih cepat merasakan kesejahteraan psikologis namun hanya bersifat untuk sementara, berbeda halnya dengan *eudaimonic* yang menciptakan kesejahteraan lebih bertahan lama dan lebih konsisten (Gigli, Kuwada, & Ohta, 2013).

Menurut Gigli et al (2013) Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan dimana individu merasakan senang, makmur dan tentram baik secara emosional maupun kognitif. Menurut (Kringelbach & Berridge 2017) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan yang memberi dampak positif dalam kehidupan sehari-hari melalui pengalaman hidupnya. Chung et al (2014) menyatakan kesejahteraan psikologis dapat diukur dalam tiga faktor yaitu, kepuasan, faktor positif dan aspek negatif, ketika individu menunjukkan emosi positif dan kepuasan hidup lebih tinggi maka individu mampu merasakan kesejahteraan psikologis.

Beberapa definisi diatas disimpulkan kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana individu mengungkapkan perasaannya mengenai kehidupan dalam keadaan yang terjadi maupun dialami yang melihat berdasarkan kepuasan dan

kebahagian dalam hidup. Ryff dan Singer (2008) menyusun enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu;

Penerimaan (self-acceptance) yaitu, Penerimaan diri artinya adalah kemampuan seorang individu menilai secara positif terhadap dirinya sendiri diri secara keseluruhan termasuk kualitas kehidupan baik dan buruk sehingga mampu mengaktualisasikan dirinya secara optimal (Xu, Oei, Liu, Wang, & Ding 2016). Kedua, Hubungan Positif dengan Orang Lain (*positive relations with others*) yaitu, kemampuan individu untuk membina hubungan baik dengan orang lain (Luthans, Avolio, Avey, Norman, & Luthans 2007). Ketiga Kemandirian (*autonomy*) kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan terhadap suatu permasalahan yang tidak tergantung kepada orang lain. Keempat penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya yang sesuai dengan keadaan dirinya. Kelima, tujuan hidup (*purpose in life*), yaitu kepercayaan individu terhadap diri sendiri bahwa hidup memiliki target atau tujuan. Dimensi terakhir adalah pertumbuhan pribadi (*personal growth*), yaitu, kemampuan individu untuk mengembangkan potensi diri.

Pada umumnya manusia memiliki kapasitas kesejahteraan yang berbeda-beda menurut Ryff Keyes (1995) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebagai berikut: Faktor Demografis Usia Ryff dan Keyes (1995) menyatakan bahwa perbedaan usia antara individu dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dalam penelitian Ryff (1992) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis seorang meningkat seiring bertambahnya usia dari penelitian tersebut dijelaskan seiring bertambahnya usia penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat.

Jenis kelamin Reshma dan Manjula (2016) perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan yang lebih positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang baik dari pada pria.

Status sosial ekonomi perbedaaan jenjang sosial juga mampu mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis individu. Pendidikan yang tinggi dan pekerjaan

dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis terutama pada penerimaan diri dan tujuan hidup. Individu yang memiliki tingkat sosial yang tinggi cenderung lebih berfikir positif terhadap dirinya sendiri dibandingkan dengan individu yang status sosialnya rendah.

Budaya penelitian yang dilakukan di Amerika dan Jepang menunjukkan bahwa responden di Jepang lebih cenderung sejahtera secara psikologis dibandingkan dengan Amerika pada dimensi penerimaan diri secara positif yaitu perasaan ramah yang cenderung tinggi di Jepang. Sebaliknya responden Amerika tinggi di tingkat kebanggaan atau pertumbuhan pribadi (Kitayama, Markus, & Kurokawa, 2000)

Dukungan Sosial. Menurut Swami, Weis, Barron dan Furnham (2018) individu yang mendapat dukungan sosial lebih memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi. Dukungan sosial artinya perasaan nyaman, perhatian, pertolongan yang diberikan kepada individu yang didapat dari orang lain maupun lingkungan organisasinya. Dukungan sosial didapat dari berbagai sumber seperti, rekan kerja, keluarga, sahabat, dan pasangan. Seperti halnya dukungan emosional, yang melibatkan kepedulian dan mendapatkan empati yang kemudian memunculkan penghargaan yang membangun harga diri dan perasaan dihargai dalam kelompok maupun lingkungan sosial. Seseorang yang merasakan dukungan sosial dapat merasakan dukungan instrumental yaitu dukungan secara kongkrit yang artinya pertolongan langsung, dan dukungan informasi yaitu seperti pemberian nasehat kritik dan saran untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Evaluasi pengalaman hidup Ryff (1992) mengatakan bahwa mengevaluasi diri dapat mempengaruhi kesejahteraan individu. Penilaian pengalaman hidup mencakup dari berbagai pengalaman hidup yang pernah dirasakan. Evaluasi pengalaman hidup merupakan faktor yang sangat penting terhadap peningkatan kesejahteraan individu Ryff dan Keyes (1995)

Ryff (1992) Locus of control didefinisikan sebagai pengendalian diri individu itu sendiri terhadap pekerjaan atau keberhasilan individu itu sendiri. Locus of control ini terbagi menjadi dua yaitu locus internal yaitu individu percaya bahwa

keberhasilan mereka ditentukan oleh faktor dirinya sendiri tanpa ada bantuan dari orang lain. Kemudian locus eksternal yaitu individu yakin bahwa faktor keberhasilannya dipengaruhi oleh faktor dari luar dirinya seperti organisasi maupun rekan kerja.

Faktor religiusitas Krause (2003) menyebutkan dalam penemuannya religius berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis selain itu temuan menunjukkan bahwa orang dewasa yang lebih tua yang kuat secara agama cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Dengan demikian faktor religiusitas menjadi salah satu faktor yang penting terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu.

### **Religiusitas**

Religiusitas adalah internalisasi nilai-nilai agama dalam diri seseorang yang berkaitan dengan ajaran-ajaran agama baik didalam hati maupun ucapan (Sharma & Singh 2018). Religiusitas erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis individu hal ini dikarenakan seorang yang memiliki tingkat religiusitas tinggi memiliki keimanan yang kuat serta emosi yang positif sehingga menjadikan individu lebih merasa sejahtera secara psikologis (Aghababaei et al., 2016).

Religiusitas adalah suatu unsur yang komprehensif, atau memiliki wawasan yang luas tentang keagamaan sehingga menjadikan individu sebagai orang yang taat beragama dan bukan hanya sekedar mengaku beragama melainkan memiliki pengetahuan yang mendalam tentang ajaran Agama (Liu et al 2003). Religiusitas terdiri dari pengetahuan agama pengalaman agama, perilaku moralitas agama dan sikap sosial keberagamaan, didalam agama Islam sendiri religiusitas garis besarnya tercermin pada pengalaman syariat, aqidah, akhlak dan senantiasa untuk selalu merasa bersyukur terhadap apa yang didapatkan (Eid and El-gohary 2015).

Menurut Joseph Diduca (2017) religiusitas adalah tingkat konsepsi individu terhadap Agama dan tingkat komitmen terhadap Agamanya, yang meyakini agamanya secara mendalam sehingga individu tersebut menganggap agama adalah sesuatu yang perlu dipahami secara menyeluruh. Joseph Diduca (2017)

menyebutkan tiga dimensi religiusitas yaitu; kesenangan artinya senang ketika mengingat Tuhan, Keyakinan yaitu yakin tentang adanya Tuhan dan Rasulnya, bimbingan misalnya berdoa dan meminta pertolongan kepada Tuhan dalam aktifitas sehari-hari, kemudian dimensi yang terakhir adalah keterlibatan emosional artinya individu selalu merasa senang ketika saat berinteraksi dengan Tuhan.

Penjelasan beberapa pengertian sebelumnya dapat disimpulkan religiusitas secara umum adalah perasaan pikiran dan pengalaman dan kepercayaan individu terhadap ajaran-ajaran agama sehingga memunculkan perilaku yang bermoral. Religiusitas dapat diketahui dari seberapa jauh pengetahuan, keyakinan, pelaksanaan dan penghayatan atas agama Islam. Religiusitas sebagai keberagamaan meliputi berbagai macam sisi atau dimensi yang bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), tetapi juga ketika melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural.

### **Kebersyukuran**

Kebersyukuran dalam istilah lain juga disebut *gratitude*. McCullough (2008) mendefinisikan kebersyukuran adalah salah satu bentuk emosi yang positif yang menyenangkan. Bersyukur merupakan suatu bentuk rasa terima kasih yang dirasakan oleh individu terhadap respon penerimaan penghargaan (Brock, Folsom, & Black 2016). kebersyukuran adalah cara seseorang memanifestasikan dirinya terhadap suatu hal yang bermakna Bartlett dan DeSteno (2006).

McCullough (2008) mengatakan bahwa kebersyukuran merupakan bentuk perasaan atau emosi yang kemudian berkembang menjadi sifat moral yang baik terhadap situasi tertentu. Seseorang yang sering merasa bersyukur dapat memunculkan kenyamanan kebahagiaan dan dapat meningkatkan motivasi. (Dusen, Tamiyu, Kashdan, & Elhai, 2015) mendefinisikan kebersyukuran sebagai apresiasi yang diberikan terhadap suatu hal yang bermanfaat dan kebaikan yang diterima dari orang lain.

McCullough, Tsang, dan Emmons (2004) individu yang mengalami emosi bersyukur dan orang yang menghargai tindakan bersyukur sebagai sifat afektif cenderung untuk mengalami tingkat kepuasan hidup yang tinggi yang berpengaruh

positif seperti kebahagiaan dan harapan. Menurut Bartlett dan DeSteno (2006) individu yang sering merasakan keberyukuran lebih terlihat prososial dibandingkan dengan yang kurang beryukur.

Berdasarkan definisi yang telah dijelaskan bahwa rasa kebersyukuran adalah bentuk rasa terimakasih yang menyenangkan atas respon yang diterima oleh setiap individu dimana respon yang diterima tersebut bermanfaat bagi diri individu sehingga menimbulkan emosi yang positif. Menurut (Emmons & McCullough, 2003) aspek-aspek kebersyukuran terdiri dari empat unsur yaitu :

*Intensitas* yaitu kekuatan rasa kebersyukuran yang dirasakan. Individu memiliki disposisi kebersyukuran yang tinggi cenderung merasakan lebih kuat dan intens dibandingkan dengan individu yang kurang beryukur. *Frequensi* yaitu jumlah pengalaman rasa bersyukur individu yang dirasakan dalam waktu tertentu, individu yang tingkat kebersyukurannya tinggi maka cenderung selalu bersyukur dalam kehidupannya sehari-hari walaupun hanya mendapatkan kebaikan orang lain yang sederhana. *Jangka waktu*, datangnya waktu bersyukur dalam jangka waktu tertentu, individu yang sering bersyukur cenderung memiliki aspek bersyukur yang lebih banyak contohnya seperti, bersyukur atas aspek kesehatan, pekerjaan, keluarga dan sebagainya. *Density*: yaitu jumlah manfaat positif yang individu dapatkan misalnya untuk peringkat suatu tujuan yang diraih.

McCullough (2002) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebersyukuran seseorang antara lain: Kesejahteraan emosi, yaitu individu cenderung bereaksi secara emosional dan merasa menilai kepuasan dari hidupnya. Prososial, seseorang yang prososial dimaksud adalah individu yang cenderung diterima dilingkungannya. Religiusitas, yang berkaitan dengan agama dan keyakinan atau keimanan yang menyangkut nilai tendensial.

Berdasarkan penjelasan disimpulkan bahwa faktor kebersyukuran merupakan suatu bentuk implimentasi emosi atau reaksi emosi individu terhadap sesuatu yang didapatkan baik atau buruk dalam menilai kepuasan hidupnya secara positif yang diterima dilingkungannya dan menyangkut nilai keberagamaan. Kemudahan rasa kebersyukuran juga sangat erat kaitanya dengan religiusitas individu.

Berdasarkan hasil dari penelitian ada beberapa bukti bahwa orang yang sepiritualitas atau religiusitas cenderung lebih bersyukur artinya faktor religiusitas sangat penting untuk meningkatkan rasa keberyukuran pada diri individu (Kraus, Desmond, & Palmer, 2015). Individu yang religius dapat lebih bersyukur terhadap suatu hal yang didapatkan sehingga terciptanya kesejahteraan baik secara emosional maupun secara pemikiran (Rosmarin, Pirutinsky, Cohen, Galler, & Elizabeth, 2011). Religiusitas itu sendiri diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap agamanya yang memahami secara mendalam apa yang diperintahkan oleh agama terhadap dirinya (Eid & El-gohary, 2015).

### **Religiusitas, Kesejahteraan, kesejahteraan psikologis dimediasi Kebersyukuran**

Lerman et al (2018) menyatakan bahwa individu yang religiusitas tidak mudah terkena gejala depresi artinya semakin religius seseorang maka resiko untuk merasa cemas didalam diri dapat berkurang. Schmitt dan Fuller (2015) mengatakan bahwa individu yang religiusitas memiliki kinerja yang baik didalam organisasi dan mampu membangun kerja sama dalam kelompok. (Short, Kasper dan Wetterneck 2014) religiusitas mampu menurunkan sikap negatif yang menghasilkan fungsi dan masalah pada kesejahteraan psikologis. (Butler-Barnes, Martin dan Boyd 2017) menyatakan bahwa religiusitas dapat memprediksi kesejahteraan psikologis, artinya religiusitas dan kesejahteraan psikologis saling berhubungan, namun dalam penelitian lain juga menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berpengaruh terhadap rasa bersyukur individu Wood, Joseph dan Maltby (2009).

Ahmed (2009) menyatakan bahwa individu yang memiliki religiusitas yang tinggi cenderung memiliki karakter seperti; kebaikan, keadailan, optimisme, kerohanian, kehati-hatian dan memiliki rasa syukur didalam diri individu tersebut. (Kraus, Desmond, dan Palmer 2015) mengatakan bahwa religiusitas berhubungan dengan keberyukuran, hal ini sama dengan yang ditemukan Koenig et al (2014) yang mengatakan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap keberyukuran dengan demikian dapat dipastikan bahwa semakin religius seseorang maka akan lebih



mudah merasa bersyukur, sehingga dapat dikatakan bahwa religiusitas dapat berpengaruh secara signifikan terhadap kebersyukuran.

Wood et al (2009) mengatakan dalam hasil temuannya bahwa kebersyukuran yang dimiliki individu merupakan faktor penting terhadap peningkatan kesejahteraan yang tidak hanya bersifat sementara bahkan kebersyukuran yang dimiliki individu mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis untuk jangka panjang Rash et al (2011). Hasil dari penelitian lain juga menyebutkan bahwa kebersyukuran berhubungan dengan kesejahteraan psikologis Chen dan Kee (2008). Hal yang serupa juga ditemukan dalam penelitian lain bahwa faktor yang dapat menyebabkan individu menjadi sejahtera secara psikologis adalah kebersyukuran Lin dan Yeh (2014). Sehingga dapat disimpulkan religiusitas dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dimediasi oleh kebersyukuran.

#### Kerangka berfikir



**Gambar 1.** Model hubungan langsung X dan Y



**Gambar 2.** Model hubungan tidak langsung X, Y dan M

#### Hipotesis Penelitian

- H1 : Ada hubungan positif antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis
- H2 : Ada hubungan Positif antara religiusitas dan kebersyukuran
- H3 : Ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis

H4 : Ada hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh kebersyukuran

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pemilihan desain ini karena penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis kegiatan penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitian, baik tentang tujuan penelitian, subjek penelitian, objek penelitian, sampel data, sumber data, maupun metodologinya (Creswell, 2014). Pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui kedekatan antar variabel dan sejauh mana pengaruh variabel Religiusitas dengan Kesejahteraan psikologis dimediasi oleh variabel Kebersyukuran.

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) berjumlah 500 orang dari populasi pada penelitian ini menggunakan metode *Accidental Sampling* adalah Teknik penentuan sampel secara kebetulan, yaitu subjek yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang ditemukan tersebut cocok untuk dijadikan sampel (Sugiyono 2010).

### Variabel dan Instrumen

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan datanya menggunakan skala dan disusun berdasarkan *skala likert* pada variabel terikat dan bebas yang berupa pernyataan tertutup dimana subjek diminta untuk memilih 5 alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju, Setuju, Kurang Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju.

Religiusitas merupakan variabel bebas dalam penelitian ini, religiusitas adalah hubungan yang meningkat antara manusia dengan Tuhan yang membuat manusia memiliki ketergantungan atas kebutuhan hidupnya baik jasmani maupun rohani. instrument yang digunakan untuk mengukur Religiusitas adalah skala religius Joseph dan Diduca (2017) terdiri dari 15 item sebagai contoh “saya merasa bahagia ketika saya berpikir tentang Tuhan”, dengan reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,894$ .

Variabel terkait dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis yaitu, kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia dan adanya kepuasan hidup yang dipengaruhi oleh penerimaan diri dan mempunyai tujuan hidup. Instrument yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis adalah skala kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff (1992) yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh peneliti, skala ini memiliki enam dimensi yaitu outonomi, penguasaan lingkungan, pengembangan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri yang terdiri dari 20 item contohnya seperti “Saya tidak takut menyuarakan pendapat saya bahkan ketika bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang”, dengan nilai reliabilitas  $\alpha=0,906$ .

Kebersyukuran merupakan variabel mediator dalam penelitian ini. Kebersyukuran adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur kebersyukuran adalah skala (GQ-6) R. A. Emmons, Tsang dan McCullough (2002) yang terdiri dari 5 item seperti “Saya memiliki banyak hal dalam hidup saya untuk disyukuri, dengan nilai reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,730$

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian ini diawali dengan menyusun kisi-kisi sebagai acuan untuk alat pengumpulan data kuesioner yang kemudian diperbanyak dan disebar pada responden yang telah ditentukan sebelumnya dalam penelitian. Pengambilan data dilaksanakan dengan melakukan *try out* terlebih dahulu. Pelaksanaan *try out* dilakukan dengan cara menyebar kuesioner secara online melalui aplikasi whatsapp kepada 30 Mahasiswa Muhammadiyah Malang.

Proses penelitian dilanjutkan dengan pengambilan data yang sebenarnya dilakukan setelah melakukan *try out* selesai. Penyebaran kuesioner diberikan kepada Mahasiswa UMM dengan cara membagikan satu persatu kuesioner.

### **Analisis data**

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mediated Multi Regression* dengan *macro process (hayes)* yang bertujuan untuk menguji pengaruh variabel mediasi dalam hubungan variabel X terhadap Y (Hayes & Preacher, 2014)

## Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik adalah uji statistik yang harus dipenuhi pada analisis regresi berganda. Macam-macam uji asumsi klasik adalah uji normalitas serta uji multikolinieritas.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk melihat apakah data berdistribusi normal ataukah tidak. Subjek pada penelitian ini berjumlah 500. Menurut Field (2009), ketika subjek penelitian dalam jumlah besar maka uji normalitas cukup melihat nilai skewness dan kurtosis saja tanpa membaginya dengan standart error. Nilai skewness dan kurtosis harus berada diantara  $\pm 2$ . Dengan melihat hasil dari nilai skewness dan kurtosis pada variabel X berada diantara  $\pm 2$ , demikian juga untuk variabel X dan M. Dapat disimpulkan bahwa variabel X, Y, dan M berdistribusi normal.

### b. Multikolinieritas

Multikolinieritas adalah hubungan antar variable independen yang terdapat dalam model regresi memiliki hubungan linier yang sempurna atau mendekati sempurna (koefisien korelasinya tinggi atau bahkan 1). Syarat uji multikolinieritas adalah jika tolerance  $< 0,1$  atau inflation factor (VIF)  $> 10$  maka terjadi multikolinieritas. Dari hasil penelitian ini diperoleh nilai tolerance sebesar 0,738 dan nilai VIF sebesar 1,356. Nilai tolerance  $0,738 > 0,1$  dan nilai VIF  $1,356 < 10$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terjadi multikolinieritas.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata dan standar deviasi pada variabel religiusitas ( $M = 68.52$ ,  $SD = 9.02$ ) kesejahteraan psikologis ( $M = 65.46$ ,  $SD = 6.42$ ) dan keberyukuran ( $M = 21.09$ ,  $SD = 2.10$ )

**Tabel 1. Mean, Standar Deviasi, dan Hubungan antar Variabel (N=500)**

Variabel	Mean	SD	1	2	3
Religiusitas (X)	68.52	9.02	1	.512**	.114**
Kebersyukuran (M)	21.09	2.10	.512**	1	.232**
Kekesejahteraan psikologis	65.46	6.42	.114**	.232**	1

(Y)

Keterangan: N = 500; \*\* P<0.05

### Uji Hipotesis

Data yang sudah terkumpul dalam penelitian, dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan, selanjutnya adalah mengolah datanya. Proses analisis data menggunakan metode statistik *Hayes* rincian uji hipotesis ditunjukkan pada tabel 2.

**Tabel 2 Hasil uji Hipotesis**

Hubungan antar variabel	$\beta$	T	P
Religiusitas dengan kesejahteraan psikologis	-0.007	-.013	0.89
Religiusitas dengan kebersyukuran	0.050	0.31	0.00
Kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis mengendalikan religiusitas	0.025	0.62	0.00
Religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dikendalikan kebersyukuran	0.012	0.54	0.01

Note X = Religiusitas, M = Kebersyukuran Y = Kesejahteraan Psikologis

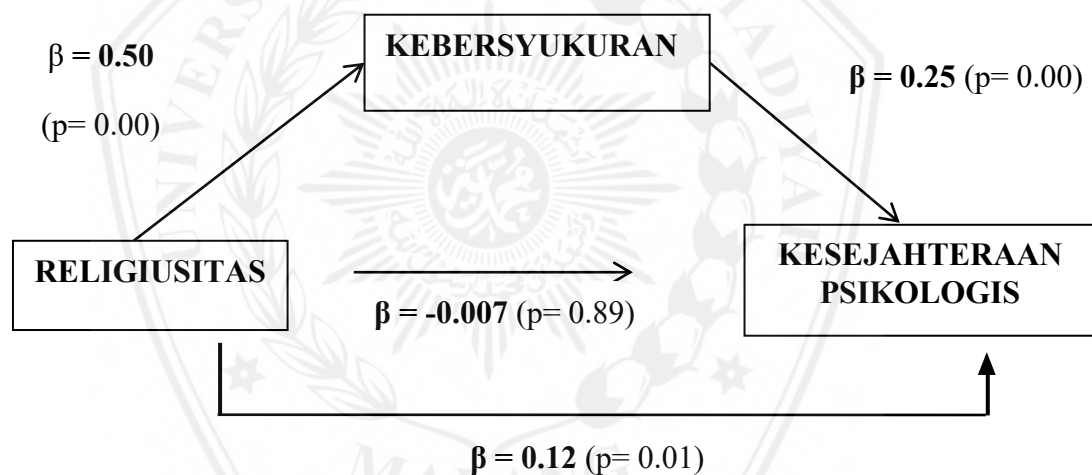
Pada variabel religiusitas dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang negatif sebesar ( $\beta = -0.07$ ) dengan nilai yang tidak signifikan ( $p = 0.89$ ) hal ini berarti bahwa pada temuan ini tidak ditemukan pengaruh antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Maka hipotesis yang pertama ditolak.

Hipotesis kedua pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara religiusitas dengan kebersyukuran. Hasil penelitian ini diperoleh adanya hubungan yang positif sebesar ( $\beta = 0.50$ ) dengan nilai signifikansi ( $p = 0.00$ ) hal ini berarti bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi kebersyukuran dengan demikian, hipotesis kedua diterima.

Variabel kebersyukuran menunjukkan hubungan positif signifikan dengan kesejahteraan Psikologis sebesar ( $\beta = 0.25$ ) dengan nilai signifikansi ( $p = 0.00$ )

hal ini berarti bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka kesejahteraan psikologis juga semakin tinggi, dengan demikian hipotesis ketiga diterima.

Hipotesis keempat menyebutkan bahwa kebersyukuran tidak mampu menjadi mediasi hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis. Hasil yang diperoleh yaitu hubungan antara ketiga variabel tersebut religiusitas, kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis memiliki nilai ( $\beta = 0.12$ ) dengan nilai yang signifikan ( $p = 0.01$ ) hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran tidak dapat menjadi mediator antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian maka hipotesis keempat ditolak, tidak ditemukannya adanya mediasi pada penelitian ini dikarenakan adanya fakto-faktor yang mempengaruhi seperti, *reward*, dukungan organisasi, kebermaknaan hidup dan kesehatan fisik.



**Gambar 3.** Hasil hubungan tidak langsung antara ketiga variabel

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis. Akan tetapi kebersyukuran tidak berhasil menjadi mediator antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh mediasi kebersyukuran terhadap hubungan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada efek mediasi kebersyukuran terhadap religiusitas

dan kesejahteraan psikologis. Hal ini disebabkan karena pengaruh secara langsung religiusitas terhadap kesejahteraan memiliki hubungan yang tidak signifikan sebesar ( $\beta = -0.07$ ). dibandingkan dengan pengaruh secara tidak langsung melalui mediator kebersyukuran ( $\beta = 0.012$ ) artinya, religiusitas tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini yang kemudian membuat kebersyukuran tidak dapat berperan sebagai mediasi. Kegagalan kebersyukuran menjadi mediasi bukan berarti bahwa kebersyukuran tidak penting, melainkan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi, seperti, hubungan sosial, kesehatan fisik, penghargaan, dan kebermaknaan hidup hal ini sesuai dengan penelitian Chung et al (2014) mengatakan bahwa individu yang memiliki kebermaknaan hidup maka memiliki tingkat kesejahteraan psikologisnya tinggi.

Hasil penelitian ditemukan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ( $\beta = 0.25$ ;  $p = 0.00$ ) berdasarkan hasil temuan tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi kebersyukuran, maka kesejahteraan psikologis juga tinggi. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian (McCullough Tsang dan Emmons 2004) individu yang memiliki kebersyukuran yang tinggi kesejahteraan psikologis yang baik. Namun, begitu pula sebaliknya individu yang memiliki kebersyukuran yang rendah maka akan rendah kesejahteraan psikologis. Artinya kebersyukuran merupakan faktor yang sangat penting terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada diri individu.

Dalam penelitian tersebut diketahui bahwa religiusitas memiliki hubungan yang signifikan dengan kebersyukuran. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi kebersyukuran pada individu hal ini sesuai dengan Penelitian (Kraus, Desmond & Palmer 2015) menyatakan bahwa religiusitas berhubungan dengan kebersyukuran. Religiusitas dalam bentuk keyakinan yang ada dalam diri individu seperti pengetahuan dan penghayatan agama yang membantu menemukan kebermaknaan hidup dan tujuan hidup. Keyakinan dan penghayatan yang dimiliki individu dengan religiusitas tinggi dapat membantu individu untuk senantiasa merasa bersyukur. Sehingga religiusitas berpotensi memunculkan efek emosi yang positif dalam diri individu seperti salah

satunya adalah kebersyukuran, sehingga dapat dikatakan individu yang religisuitasnya tinggi maka kebersyukurannya juga tinggi,

Artinya bahwa semakin religiusitas seseorang maka semakin bersyukur. Religiusitas mampu meningkatkan kebersyukuran pada individu. Hal ini dapat terjadi karena seorang yang sangat religiusitas memiliki keimanan yang kuat serta emosi yang positif sehingga dapat menjadikan individu senantiasa merasa bersyukur. Disisi lain (Aghababaei et al., 2016) menyatakan bahwa individu yang memiliki religiusitas yang tinggi memiliki sosial keberagamaan yang baik dan memiliki moralitas keberagamaan sehingga lebih mudah merasa bersyukur.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa religiusitas memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti bahwa religiusitas tidak dapat membuat individu kemudian sejahtera secara psikologis melainkan adanya faktor lain yang mempengaruhinya, berbeda dengan penelitian yang ditemukan oleh (Holder, Coleman, Krupa dan Krupa 2016) menyatakan bahwa religiusitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan penjelasan diatas maka tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis tidak hanya dapat ditentukan oleh tingginya religisuitas. Namun, adanya faktor lain yang mempengaruhi. Maka hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa religiusitas saja belum cukup untuk membuat individu sejahtera secara psikologis melainkan harus adanya kebersyukuran yang tinggi dari dalam diri seseorang, namun didalam penelitian ini juga mengatakan bahwa kebersyukuran tidak dapat berperan sebagai mediator antara religiusitas dengan kebersyukuran.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tidak terdapat hubungan yang signifikan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Maka tingginya religiusitas belum mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif dan signifikan artinya semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.



Disisi lain penelitian ditemukan bahwa religiusitas berhubungan dengan kebersyukuran maka individu yang religius Akan mudah untuk merasa bersyukur didalam dirinya, namun pada penelitian ini kebersyukuran tidak dapat memediasi antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis melainkan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhinya.

### **Impilkasi**

Hasil temuan dalam penelitian ini menunjukan bahwa kebersyukuran tidak memediasi religiusitas dan kesejahteraan psikologis.berdasarkan hal tersebut penting bagi mahasiswa untuk selalu merasa bersyukur dengan memiliki kebersyukuran yang baik mahasiswa akan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. dalam penelitian juga ditemukan religiusitas behububungan signifikan terhadap kebersyukuran.

Dalam penelitian tersebut, diketahui kebersyukuran memiliki pengaruh dengan kesejahteraan psikologis artinya, untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik maka kebersyukuran pada diri individu perlu untuk ditingkatkan. Artinya, untuk meningkatkan kebersyukuran individu juga harus memiliki nilai religiusitas yang tinggi dengan cara meningkatkan keimanan dan ketaqwaan dan mengikuti Kajian Islam serta mengikuti kegiatan-kegiatan yang berniali positif.

Keterbatasan pada penelitian ini terletak pada Istrumen untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Penggunaan kalimat dalam butir-butir pernyataan skala belum dapat dipahami secara maksimal, Instrumen tersebut merupakan hasil terjemahan dari penelitian yang perlu disempurnakan kembali kususny dalam tata bahasanya dan Istrumen untuk mengukur kebersyukuran dengan jumlah pernyataan yang minim, untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan Istrumen yang lebih tepat dan mudah untuk dipahami oleh subjek penelitian. Selain itu penelitian selanjunya diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Minsalnya, *happines* dan kecerdasan emosi.

## Referensi

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Happiness, health, and religiosity: Signifiucant relations. *Mental Health, Religion and Culture*, 9(1), 85–97. <https://doi.org/10.1080/13694670500040625>
- Aghababaei, N., Blachnio, A., Arji, A., Chiniforoushan, M., Tekke, M., & Fazeli Mehrabadi, A. (2016). Honesty–Humility and the HEXACO Structure of Religiosity and Well-Being. *Current Psychology*, 35(3), 421–426. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9310-5>
- Ahmed, S. (2009). Religiosity and presence of character strengths in American Muslim youth. *Journal of Muslim Mental Health*, 4(2), 104–123. <https://doi.org/10.1080/15564900903245642u>
- Azwar, S. (2005). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Butler-Barnes, S. T., Martin, P. P., & Boyd, D. T. (2017). African American Adolescents’ Psychological Well-Being: The Impact of Parents’ Religious Socialization on Adolescents’ Religiosity. *Race and Social Problems*, 9(2), 115–126. <https://doi.org/10.1007/s12552-017-9199-8>
- Bock, D. E., Folse, J. A. G., & Black, W. C. (2016). When Frontline Employee Behavior Backfires: Distinguishing Between Customer Gratitude and Indebtedness and Their Impact on Relational Behaviors. *Journal of Service Research*, 19(3), 322–336. <https://doi.org/10.1177/1094670516633754>
- Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athletes’ well-being. *Social Indicators Research*, 89(2), 361–373. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9237-4>
- Chung, H. F., Cooke, L., Fry, J., & Hung, I. H. (2014). Factors affecting knowledge sharing in the virtual organisation: Employees’ sgganse of well-being as a mediating effect. *Computers in Human Behavior*, 44, 70–80. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.040>
- Creswell, J. W. (2014). *Research, Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications, Inc.
- Dusen, J. P. Van, Tiamiyu, M. F., Kashdan, T. B., & Elhai, J. D. (2015). Gratitude , depression and PTSD : Assessment of structural relationships. *Psychiatry Research*, 230(3), 867–870. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.11.036>
- Eid, R., & El-gohary, H. (2015). The ole of Islamic religiosity on the relationship between perceived value and tourist satisfaction. *Tourism Management*, 46, 477–488. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2014.08.003>
- Emmons, R. A., Tsang, J., & McCullough, M. E. (2002). Gq-6. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- Eid, R., & El-gohary, H. (2015). The role of Islamic religiosity on the relationship between perceived value and tourist satisfaction. *Tourism Management*, 46,

477–488. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2014.08.003>

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens : An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- García-Alandete, J., Rosa Martínez, E., Sellés Nohales, P., & Soucase Lozano, B. (2018). Meaning in life and psychological well-being in Spanish emerging adults. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 196–205. <https://doi.org/10.14718/acp.2018.21.1.9>
- Gigli, N., Kuwada, K., & Ohta, S. I. Bartlett, L., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior. *Psychological Science*, 17(4), 319–325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x>
- Hayes, A. F., & Preacher, K. J. (2014). Statistical mediation analysis with a multicategorical independent variable. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 67, 451–470. <https://doi.org/10.1111/bmsp.12028>
- Holder, M. D., Coleman, B., Krupa, T., & Krupa, E. t d(2016). Well-Being's Relation to Religiosity and Spirituality in Children and Adolescents in Zambia. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1235–1253. <https://doi.org/10.1007/s109024-015-9640-x>
- Hoy, B. D. (2011). Links between Parents ' and Children ' s Levels of Gratitude , Life Satisfaction , and Hope. *Tesis*.
- Ivtzan, I., Chan, C. P. L., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-being: Examining Self-actualisation, Meaning in Life, and Personal Growth Initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915–929. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>
- Joseph, S., & Diduca, D. (2017). The Dimensions of Religiosity Scale : 20-item self-report The Dimensions of Religiosity Scale: 20-item self-report measure of religious preoccupation , guidance , conviction , and emotional involvement, (May). <https://doi.org/10.1080/13674670601050295>
- Kaplan, A., & Maehr, M. L. (1999). *Achievement Goals and Student Well-Being*. 358, 330–358.
- Kraus, R., Desmond, S. A., & Palmer, Z. D. (2015). Being Thankful: Examining the Relationship Between Young Adult Religiosity and Gratitude. *Journal of Religion and Health*, 54(4), 1331–1344. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9923-2>
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion*, 14(1), 93–124. <https://doi.org/10.1080/026999300379003>

- Knight, C., & Haslam, S. A. (2010). The Relative Merits of Lean, Enriched, and Empowered Offices: An Experimental Examination of the Impact of Workspace Management Strategies on Well-Being and Productivity. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 16(2), 158–172. <https://doi.org/10.1037/a0019292>
- Koenig, H. G., Berk, L. S., Daher, N. S., Pearce, M. J., Bellinger, D. L., Robins, C. J., ... Jay, C. H. (2014). Religious Involvement is Associated with Greater Purpose, Optimism, Generosity and Gratitude in persons with major Depression and Chronic Medical Illness. *Journal of Psychosomatic Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.05.002>
- Kraus, R., Desmond, S. A., & Palmer, Z. D. (2015a). Being Thankful: Examining the Relationship Between Young Adult Religiosity and Gratitude. *Journal of Religion and Health*, 54(4), 1331–1344. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9923-2>
- Krause, N. (2003). Religious Meaning and Subjective Well-Being in Late Life. *Journal of Gerontology*, 58(3), 160–170.
- Kringelbach, M. L., & Berridge, K. C. (2017). The Affective Core of Emotion: Linking Pleasure, Subjective Well-Being, and Optimal Metastability in the Brain. *Emotion Review*, 9(3), 191–199. <https://doi.org/10.1177/1754073916684558>
- Lerman, S., Jung, M., Arredondo, E. M., Barnhart, J. M., Cai, J., Casta, F., ... Wassertheil-smoller, S. (2018). Religiosity prevalence and its association with depression and anxiety symptoms among Hispanic / Latino adults, 1–14.
- Lin, C. C. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, depression, and suicidal ideation among undergraduate students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(6), 700–707. <https://doi.org/10.1111/sjop.12252>
- Lin, C. C., & Yeh, Y. C. (2014). How gratitude influences well-being: a structural equation modeling approach. *Social Indicators Research*, 118(1), 205–217. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0424-6>
- Liu, X., Gardner, C. O., Ph, D., McCullough, M. E., Ph, D., Larson, D., ... Ph, D. (2003). Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders, (March), 496–503.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., Norman, S. M., & Luthans, L. (2007). DigitalCommons@University of Nebraska-Lincoln Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction Part of the Management Sciences and Quantitative Methods Commons. Retrieved from <http://digitalcommons.unl.edu/leadershipfacpub> <http://digitalcommons.unl.edu/leadershipfacpub/11>
- McCullough, M. E. (2002). Savoring Life , Past and Present : Share in Common Explaining What Hope and Gratitude. *Psychological Inquiry*, 13(4), 302–

- McCullough, M. E. (2008). An Adaptation for Altruism. *Psychological Science*, 17(4), 1–16. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1017/S0144686X13000287>
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>
- Nezlek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2018). Within-Person Relationships Among Daily Gratitude, Well-Being, Stress, and Positive Experiences. *Journal of Happiness Studies*, 1–16. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9979-x>
- Parker, P. D., Ciarrochi, J., Heaven, P., Marshall, S., Sahdra, B., & Kiuru, N. (2015). Hope, Friends, and Subjective Well-Being: A Social Network Approach to Peer Group Contextual Effects. *Child Development*, 86(2), 642–650. <https://doi.org/10.1111/cdev.12308>
- Rahim, N. B., & Siti-Rohaida, M. Z. (2015). Career satisfaction and psychological well-being among professional engineers in Malaysia: The effect of career goal development. *Asian Academy of Management Journal*, 20(2), 127–146.
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350–369. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x>
- Reb, J. M. (2014). Leading mindfully: Two studies of influence of supervisor trait mindfulness on employee well-being and performance. *Tesis*, 5, 36–45. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0144-z.1>
- Reshma, N. S., & Manjula, M. Y. (2016). Psychological Well-Being across Gender and Socio-Economic Status among Middle Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 3(3).
- Robustelli, B. L., & Whisman, M. A. (2018). Gratitude and Life Satisfaction in the United States. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 41–55. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9802-5>
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D., & Fava, G. A. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72(5), 268–275. <https://doi.org/10.1159/000071898>
- Ruini, C., & Vescovelli, F. (2013). The Role of Gratitude in Breast Cancer: Its Relationships with Post-traumatic Growth, Psychological Well-Being and Distress. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 263–274. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9330-x>

- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Cohen, A. B., Galler, Y., & Elizabeth, J. (2011). The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice Grateful to God or just plain grateful? A comparison of religious and general gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, (October 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.596557>
- Ryff, C. D. (1992). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.rgm.2013.06.038>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Salleh, M. C. M. (2016). The significant contribution of islamic relationship marketing practice in malaysian takaful industry towards determining customer gratitude, trust, and commitment. *Asian Academy of Management Journal*, 21(January 2016), 171–207. <https://doi.org/10.21315/aamj2016.21.suppl.1.8>
- Sharma, S., & Singh, K. (2018). Religion and Well-Being: The Mediating Role of Positive Virtues. *Journal of Religion and Health*, 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0559-5>
- Schmitt, D. P., & Fuller, R. C. (2015). On the varieties of sexual experience: Cross-cultural links between religiosity and human mating strategies. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(4), 314–326. <https://doi.org/10.1037/rel0000036>
- Short, M. B., Kasper, T. E., & Wetterneck, C. T. (2014). The Relationship Between Religiosity and Internet Pornography Use, (Ropelato 2012). <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9849-8>
- Shourie, S. (2016). Gratitude and forgiveness as correlates of well-being among adolescents. *Journal of Health and Wellbeing*, 7(8), 827–833.
- Soto, C. J. (2015). Is Happiness Good for Your Personality? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five With Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 83(1), 45–55. <https://doi.org/10.1111/jopy.12081>
- Suhail, K., & Chaudhry, H. R. (2004). Predictors of Subjective Well-Being in an Eastern Muslim Culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 359–376. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.3.359.35451>
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

- Swami, V., Weis, L., Barron, D., & Furnham, A. (2018). *Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults*. *Journal of Social Psychology*. Routledge. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1392278>
- Thomsen, B., Leth, L., & Giacalone, A. (2009). The Mediating/Moderating effects of intrinsic religiosity on the gratitude-helath relationship. *Tesis*, 563–593. [https://doi.org/10.1007/3-540-56596-5\\_47](https://doi.org/10.1007/3-540-56596-5_47)
- Ting, S. C., & Yeh, L. Y. (2014). Teacher loyalty of elementary schools in Taiwan: The contribution of gratitude and relationship quality. *School Leadership and Management*, 34(1), 85–101. <https://doi.org/10.1080/13632434.2013.813453>
- Vitell, S. J., Paolillo, J. G. P., & Singh, J. J. (2005). Religiosity and consumer ethics. *Journal of Business Ethics*, 57(2), 175–181. <https://doi.org/10.1007/s10551-004-4603-x>
- Xu, S., Joyce, Z., & David, P. (2017). Media multitasking and well-being of university students Computers in Human Behavior Media multitasking and well-being of university students. *Computers in Human Behavior*, 55(November), 242–250. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.040>
- Xu, W., Oei, T. P. S., Liu, X., Wang, X., & Ding, C. (2016). The moderating and mediating roles of self-acceptance and tolerance to others in the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Journal of Health Psychology*, 21(7), 1446–1456. <https://doi.org/10.1177/1359105314555170>
- Wang, D., Wang, Y. C., & Tudge, J. R. H. (2015). Expressions of Gratitude in Children and Adolescents: Insights From China and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(8), 1039–1058. <https://doi.org/10.1177/0022022115594140>
- Whitley, B. E. (2009). Religiosity and attitudes toward lesbians and gay men: A meta-analysis. *International Journal for the Psychology of Religion*, 19(1), 21–38. <https://doi.org/10.1080/10508610802471104>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>

**LAMPIRAN 1**  
**TABEL SEBARAN SKALA PENELITIAN**





### **Skala kesejahteraan Psikologis**

<b>NO</b>	<b>Pernyataan</b>
1	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya merasa senang dengan adanya perubahan.
2	Keputusan saya biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain
3	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya sedih
4	Menjaga hubungan dekat sudah sulit dan membuat frustrasi bagi saya.
5	saya merasa percaya diri dan positif tentang diri saya.
6	Saya cenderung khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya
7	Saya tidak cocok dengan orang-orang dan komunitas di sekitar saya.
8	Ketika saya berpikir tentang diri saya sendiri, saya belum merasakan adanya peningkatan dalam hidup saya
9	Saya sering merasa kesepian akan tetapi saya memiliki teman dekat yang bisa memberikan perhatian kepada saya
10	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat
11	Saya menikmati percakapan pribadi dan timbal balik dengan anggota keluarga atau teman.
12	Saya tidak mengerti apa yang saya coba capai dalam hidup
13	Saya sering merasa kewalahan oleh tanggung jawab saya
14	Saya tidak menikmati berada dalam situasi baru yang mengharuskan saya untuk mengubah cara lama saya yang biasa dalam melakukan sesuatu
15	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya sendiri tentang masalah yang penuh kontroversial
16	Saya mengalami kesulitan mengatur hidup saya dengan cara yang memuaskan bagi saya.
17	Saya belum mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.
18	Beberapa orang mencoba mencari tujuan dari kehidupan, tetapi saya bukan salah satu dari mereka

- 
- |           |   |
|-----------|---|
| <b>19</b> | Saya telah mampu membangun rumah dan gaya hidup untuk diri saya sendiri yang sangat saya sukai. |
|-----------|---|
- 

**Tabel 4: religiusitas**

**Skala religiusitas**

NO	Pernyataan
1	Saya merasa bahagia ketika saya berpikir tentang Tuhan
2	Saya akan selalu percaya pada Tuhan
3	Menjadi seorang Islam adalah hal yang menyenangkan dalam hidup saya
4	Saya yakin bahwa Nabi Muhammad adalah Rasul Allah
5	Saya memikirkan Tuhan sepanjang waktu
6	Saya selalu berdoa kepada Allah untuk memohon bimbingan
7	Saya tahu bahwa Tuhan mendengar doa-doa saya
8	Doa mengangkat semangat saya
9	Semua yang terjadi pada saya mengingatkan saya pada Tuhan
10	Saya mencoba mengikuti hukum yang ditetapkan dalam Al-Qur'an
11	Saya tau bahwa Allah akan selalu ada bersama saya
12	Saya tidak bisa membuat keputusan penting tanpa bantuan Tuhan
13	Saya yakin bahwa Tuhan tau dari semua yang saya lakukan
14	Ketika saya merasa sengsara, berpikir tentang Allah membantu untuk menghiburku
15	Tuhan mengisi hari-hari saya dengan penuh rasa cinta

**Tabel 5: kebersyukuran**

**Skala Kebersyukuran**

NO	Pernyataan
1	Saya memiliki begitu banyak hal dalam hidup untuk disyukuri
2	Banyak hal dalam hidup saya yang harus saya syukuri
3	Ketika saya melihat dunia, saya tidak melihat banyak hal untuk disyukuri.

- 
- |          |  |
|----------|--|
| <b>4</b> | Saya berterima kasih kepada berbagai macam orang.                                    |
| <hr/>    |  |
| <b>5</b> | Ketika saya semakin tua, saya menemukan diri saya lebih mampu menghargai orang-orang |
- 



## **LAMPIRAN 2**

### **SKALA PENELITIAN**

## **PERNYATAN KESEDIAAN**

### **IDENTITAS DIRI**

Nama/Inisial :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Dengan ini saya menyatakan bahwa, saya mengisi skala ini tidak dengan paksaan atau tekanan dari pihak tertentu. Melainkan mengisinya dengan suka rela demi membantu terwujudnya penelitian ilmiah ini.

Semua jawaban yang saya berikan merupakan murni dari apa yang saya alami bukan berdasarkan pada pandangan orang lain pada umumnya dan saya mengizinkan bahwa jawaban saya tersebut dapat dipergunakan sebagai data untuk penelitian ilmiah ini.

Malang, ..... Desember 2018  
Menyetujui

(.....)  
Nama Dicantumkan

### **PETUNJUK PENGISIAN**

Dalam skala ini terdapat 3 skala yang harus anda isi, bacalah dan pahami pada setiap masing-masing pernyataan. skala ini bersifat sangat pribadi dan dijaga kerahasiaannya, oleh sebab itu dimohon teman-teman dapat mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenar-benarnya yang paling sesuai dengan diri teman-teman, dengan cara memberikan tanda check list (✓) pada salah satu jawaban yang tersedia.

Adapun pilihan jawabannya sebagai berikut :

SS : Jika jawaban pernyataan “Sangat Sesuai” dengan diri Anda

S : Jika jawaban pernyataan “Sesuai” dengan diri anda

TS : Jika jawaban pernyataan “Tidak Sesuai” dengan diri anda

STS : Jika jawaban pernyataan “Sangat Tidak Sesuai” dengan Diri anda

### **CONTOH CARA MENGERJAKAN**

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering membentak teman ketika saya mengajaknya berbicara				✓

Jika teman-teman keliru mengisi dan mau mengganti jawaban, maka cara memperbaikinya adalah sebagai berikut :

Teman-teman dapat memberikan tanda (X) pada pilihan jawaban pertama dan kemudian teman-teman dapat memberikan tanda check list (✓) pada jawaban yang teman-teman anggap paling sesuai.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering membentak teman ketika saya mengajaknya berbicara		✓		X

### **Skala I**

No	Pernyataan	Pilihan jawaban			
		SS	S	TS	STS

1	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya merasa senang dengan adanya perubahan.				
2	Keputusan saya biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain				
3	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya sedih				
4	Mempertahankan hubungan dekat yang sulit membuat saya frustrasi				
5	saya merasa percaya diri dan positif tentang diri saya.				
6	Saya cenderung khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya				
7	Saya tidak cocok dengan orang-orang dan komunitas di sekitar saya				
8	Ketika saya berpikir tentang diri saya sendiri, saya belum merasakan adanya peningkatan dalam hidup saya				
9	Saya sering merasa kesepian akan tetapi saya memiliki teman dekat yang bisa memberikan perhatian kepada saya				
10	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.				
11	Saya menikmati percakapan pribadi dan timbal balik dengan anggota keluarga atau teman.				
12	Saya tidak mengerti apa yang saya coba capai dalam hidup				
13	Saya sering merasa kewalahan oleh tanggung jawab saya				
14	Saya tidak menikmati berada dalam situasi baru yang mengharuskan saya untuk mengubah cara lama saya yang biasa dalam melakukan sesuatu				
15	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup				

16	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya sendiri tentang masalah yang penuh kontroversial.				
17	Saya mengalami kesulitan mengatur hidup saya dengan cara yang memuaskan bagi saya.				
18	Saya belum mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.				
19	Beberapa orang mencoba mencari tujuan dari kehidupan, tetapi saya bukan salah satu dari mereka				
20	Saya telah mampu membangun rumah dan gaya hidup untuk diri saya sendiri yang sangat saya sukai.				

#### Skala II

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa bahagia ketika saya berpikir tentang Tuhan				
2	Saya akan selalu percaya pada Tuhan				
3	Menjadi seorang Islam adalah hal yang menyenangkan dalam hidup saya				
4	Saya yakin bahwa Nabi Muhammad adalah Rasul Allah				
5	Saya memikirkan Tuhan sepanjang waktu				
6	Saya selalu berdoa kepada Allah untuk memohon bimbingan				
7	Saya tahu bahwa Tuhan mendengar doa-doa saya				
8	Doa mengangkat semangat saya				
9	Semua yang terjadi pada saya				

	mengingatkan saya pada Tuhan				
10	Saya mencoba mengikuti hukum yang ditetapkan dalam Al-Qur'an				
12	Saya tau bahwa Allah akan selalu ada bersama saya				
13	Saya tidak bisa membuat keputusan penting tanpa bantuan Tuhan				
14	Saya yakin bahwa Tuhan tau dari semua yang saya lakukan				
15	Ketika saya merasa sengsara, berpikir tentang Allah membantu untuk menghiburku				

### Skala III

Petunjuk mengerjakan: Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan yang terdiri dari beberapa alternatif jawaban. Pilihlah satu dari lima pilihan pada tiap-tiap pernyataan yang paling mencerminkan diri Anda dengan memberikan tanda check list (√) pada alternatif jawaban yang Anda pilih. Adapun pilihan jawabannya 1 = sama sekali tidak merasa - 5 = sangat merasa hingga ke tingkat yang sangat besar

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		1	2	3	4	5
1	Saya memiliki begitu banyak hal dalam hidup untuk disyukuri					
2	Banyak hal dalam hidup saya yang harus saya syukuri					
3	Ketika saya melihat dunia, saya tidak melihat banyak hal untuk disyukuri.					
4	Saya berterima kasih kepada berbagai macam orang.					
5	Ketika saya semakin tua, saya menemukan diri saya lebih mampu menghargai orang-orang					





**LAMPIRAN 3**  
**ANALISA DATA**

### LAMPIRAN 3.1. Reliabilitas kesejahteraan psikologis

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,906	20

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00006	53,8378	70,362	,405	,905
VAR00007	54,0270	71,694	,334	,906
VAR00008	53,9459	70,330	,474	,903
VAR00010	53,7838	68,341	,591	,900
VAR00012	53,4324	72,641	,320	,906
VAR00013	54,4324	68,030	,556	,901
VAR00014	53,7027	70,826	,429	,904
VAR00015	54,2162	67,452	,623	,899
VAR00016	54,0000	65,722	,555	,902
VAR00019	54,4595	68,311	,566	,901
VAR00022	53,5405	71,644	,408	,904
VAR00023	54,1351	65,676	,724	,896
VAR00026	54,2432	69,078	,480	,903
VAR00027	54,3784	68,408	,591	,900
VAR00030	54,0811	65,077	,758	,895
VAR00031	54,3243	67,781	,578	,900
VAR00032	54,2432	65,634	,774	,895
VAR00034	53,9730	66,194	,621	,899
VAR00035	53,9730	70,916	,401	,904
VAR00038	54,2162	68,230	,556	,901

### LAMPIRAN 3.2. Reliabilitas Religiusitas

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,894	15

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	52,2703	17,258	,465	,892
VAR00002	52,1351	17,453	,708	,885
VAR00004	52,1351	17,842	,554	,889
VAR00005	52,1892	17,435	,362	,898
VAR00006	52,7568	16,578	,455	,896
VAR00007	52,2703	17,258	,545	,888
VAR00010	52,1622	17,140	,751	,883
VAR00011	52,2162	17,508	,527	,889
VAR00012	52,3514	15,901	,765	,879
VAR00013	52,3784	17,242	,483	,891
VAR00014	52,1081	17,877	,625	,888
VAR00015	52,4865	15,701	,698	,882
VAR00016	52,2432	17,134	,610	,886
VAR00017	52,3784	16,742	,616	,885
VAR00020	52,2973	16,548	,728	,881

### LAMPIRAN 3.3. Reliabilitas kebersyukuran

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,730	5

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
--	----------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

VAR00001	14,1081	2,710	,678	,617
VAR00002	14,2432	2,856	,535	,667
VAR00003	14,2162	2,952	,277	,788
VAR00004	14,3514	2,845	,475	,690
VAR00005	14,2162	2,896	,600	,650

#### LAMPIRAN 3.4. Uji normalitas

##### Statistics

		Y	X	M
N	Valid	500	500	500
	Missing	0	0	0
Skewness		,489	-,961	-,088
Std. Error of Skewness		,109	,109	,109
Kurtosis		,483	,095	-,505
Std. Error of Kurtosis		,218	,218	,218

#### LAMPIRAN 3.5. Uji multikolinearitas

##### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	44,872	4,704		9,538	,000		
	ReligiusitasX	-,010	,071	-,007	-,137	,891	,738	1,356
	KebersyukuranM	1,008	,218	,235	4,628	,000	,738	1,356

a. Dependent Variable: KesejahteraanY

### LAMPIRAN 3.6. Hubungan Antar Variabel

Correlations		Y	X	M
Y	Pearson Correlation	1	,114 <sup>*</sup>	,232 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)		,011	,000
	N	500	500	500
X	Pearson Correlation	,114 <sup>*</sup>	1	,512 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	,011		,000
	N	500	500	500
M	Pearson Correlation	,232 <sup>**</sup>	,512 <sup>**</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	500	500	500

### LAMPIRAN 3.7. MRA (Mediation Regression Analysis)

#### Correlations

		kesejahteraan psikologis	religiusitas
Pearson Correlation	kesejahteraan psikologis	1,000	,114
	religiusitas	,114	1,000
Sig. (1-tailed)	kesejahteraan psikologis	.	,006
	religiusitas	,006	.
N	kesejahteraan psikologis	500	500
	religiusitas	500	500

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,114 <sup>a</sup>	,013	,011	8,970	,013	6,499	1	498	,011

a. Predictors: (Constant), religiusitas

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	522,988	1	522,988	6,499	,011 <sup>b</sup>
	Residual	40073,130	498	80,468		
	Total	40596,118	499			

a. Dependent Variable: kesejahteraan psikologis

b. Predictors: (Constant), religiusitas

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
-------	-----------------------------	---------------------------	---	------

		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	54,542	4,301		12,682	,000
	religiusitas	,159	,062	,114	2,549	,011

a. Dependent Variable: kesejahteraan psikologis

### LAMPIRAN 3.8. Analisis Hayes

Run MATRIX procedure:

\*\*\*\*\* PROCESS Procedure for SPSS Version 3.3  
\*\*\*\*\*

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. [www.afhayes.com](http://www.afhayes.com)  
Documentation available in Hayes (2018). [www.guilford.com/p/hayes3](http://www.guilford.com/p/hayes3)

\*\*\*\*\*  
\*

Model : 4  
Y : Kesejaht  
X : Religius  
M : Kebersyuh

Sample  
Size: 500

\*\*\*\*\*  
\*

OUTCOME VARIABLE:  
Kebersyuh

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
p	.5122	.2624	.1309	177.1601	1.0000	498.0000
.0000						

Model

	coeff	se	t	p	LLCI
ULCI					
constant	1.9186	.1734	11.0618	.0000	1.5779
2.2594					
Religius	.5032	.0378	13.3102	.0000	.4289
.5774					

\*\*\*\*\*  
\*

OUTCOME VARIABLE:  
Kesejaht

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
p	.2317	.0537	.1932	14.0939	2.0000	497.0000
.0000						

Model

	coeff	se	t	p	LLCI
ULCI					
constant	2.2436	.2352	9.5381	.0000	1.7814
2.7057					

Religius	-.0073	.0535	-.1369	.8911	-.1124
.0978					
Kebersyu	.2520	.0544	4.6284	.0000	.1450
.3590					

\*\*\*\*\* TOTAL EFFECT MODEL  
\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
Kesejaht

#### Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
p	.1135	.0129	.2012	6.4993	1.0000	498.0000
.0111						

#### Model

	coeff	se	t	p	LLCI
ULCI					
constant	2.7271	.2150	12.6825	.0000	2.3046
3.1496					
Religius	.1195	.0469	2.5494	.0111	.0274
.2116					

\*\*\*\*\* TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y  
\*\*\*\*\*

#### Total effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
c_ps					
.1195	.0469	2.5494	.0111	.0274	.2116
.2649					
.1135					

#### Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
c'_ps					
-.0073	.0535	-.1369	.8911	-.1124	
.0978	-.0162	-.0070			

#### Indirect effect(s) of X on Y:

Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Kebersyu	.1268	.0301	.0712
			.1895

#### Partially standardized indirect effect(s) of X on Y:

Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Kebersyu	.2812	.0665	.1584
			.4224

#### Completely standardized indirect effect(s) of X on Y:

Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Kebersyu	.1205	.0285	.0681
			.1799

\*\*\*\*\* ANALYSIS NOTES AND ERRORS  
\*\*\*\*\*

Level of confidence for all confidence intervals in output:  
95.0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:  
5000

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.

Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----



